

INHALT

Vorwort 11

MYTHEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT 15

Mythos #1: Psychisch gesund ist, wer keinen
Dachschaden hat 17

Mythos #2: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg 21

Mythos #3: Es liegt an der Jahreszeit 25

Mythos #4: Männer sind das stärkere Geschlecht 30

Mythos #5: In dem Alter ist das normal 34

Mythos #6: Erfolg macht glücklich 39

Mythos #7: Schicksalsschläge machen unglücklich 44

Mythos #8: Früher war alles besser 50

Mythos #9: Resilient wird man geboren 55

Mythos #10: Wir wissen schon, was uns fehlt 60

MYTHEN ÜBER GESELLSCHAFTLICHE NORMEN 67

Mythos #11: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen 69

Mythos #12: Eigenlob stinkt 74

Mythos #13: Ich darf nichts verpassen 78

Mythos #14: Kein Alkohol ist auch keine Lösung 83

Mythos #15: Man muss immer einen Schritt vorausdenken 88

Mythos #16: Träume sind Luftschlösser 93

Mythos #17: Im Zweifelsfall mehr desselben 99

Mythos #18: Folge stets deinen Werten 104

Mythos #19: Was du heute kannst besorgen, das verschiebe ebenso gut auf morgen 112

Mythos #20: Vorwärts immer, rückwärts nimmer 118

MYTHEN ÜBER GEFÜHLE 125

Mythos #21: Gefühle lügen nicht 127

Mythos #22: Emotionen entstehen in der Gegenwart 132

Mythos #23: Es ist wichtig, sich zu sorgen 137

Mythos #24: Gefühle sind nutzlos 143

Mythos #25: Stress ist leistungsförderlich 148

- Mythos #26: Ansprechen macht's schlimmer 154
- Mythos #27: Akzeptieren heißt kapitulieren 159
- Mythos #28: Trauer verläuft in fünf Phasen 164
- Mythos #29: Einmal traumatisiert, immer traumatisiert 169
- Mythos #30: Emotionen regulieren sich von selbst 174

MYTHEN ÜBER SELBSTHILFE 181

- Mythos #31: Man muss nur positiv denken 183
- Mythos #32: Bei Angst am besten ablenken 187
- Mythos #33: Erholung geht nur durch Schonung 193
- Mythos #34: Für Selbstfürsorge hat doch keiner Zeit 198
- Mythos #35: Doppelt gemoppelt hält besser 203
- Mythos #36: Schlaf lässt sich erzwingen 208
- Mythos #37: Verdrängung ist immer schlecht 213
- Mythos #38: Selbstverbote sind zielführend 218
- Mythos #39: Medikamente sind (k)eine Lösung 223
- Mythos #40: Therapie ist für Menschen, die keine Freund*innen haben 228

MYTHEN ÜBER BEZIEHUNGEN UND FAMILIE 235

Mythos #41: Liebe ist ein Allheilmittel 237

**Mythos #42: In einer guten Beziehung will man immer
das Gleiche 242**

Mythos #43: Partner*innen sind Blitzableiter 246

Mythos #44: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser 251

Mythos #45: Liebe braucht keine Worte 256

Mythos #46: Recht hat, wer am lautesten schreit 261

**Mythos #47: In einer glücklichen Familie wird nicht
gestritten 267**

Mythos #48: Elternsein ist ein Fulltime-Job 272

Mythos #49: Strafe muss sein 278

Mythos #50: Freundschaft hält ein Leben lang 284

Nachwort 291

Danksagung 293

Literatur 294